

# Оглавление

Предисловие .....	6
Введение .....	10

## **ШАГ 1. РАЗБЕРИТЕСЬ В СОЖАЛЕНИИ**

Глава 1. Что такое сожаление? .....	20
Глава 2. Как работает сожаление .....	36

## **ШАГ 2. НАУЧИТЕСЬ ПРИНИМАТЬ ПРАВИЛЬНЫЕ РЕШЕНИЯ**

Глава 3. Какие установки управляют решениями и подпитывают сожаление? .....	68
Глава 4. Как вы воспринимаете риск? .....	93
Глава 5. К чему приводит предчувствие сожаления — к действию или бездействию? .....	122
Глава 6. Делаем выбор .....	149

## **ШАГ 3. ЗАСТАВЬТЕ СОЖАЛЕНИЕ РАБОТАТЬ НА СЕБЯ**

Глава 7. Как работать с недостаточно хорошими результатами ....	180
Глава 8. Отказ от навязчивых мыслей .....	213
Глава 9. Извлечение урока из чувства вины .....	233
Глава 10. Как использовать продуктивное сожаление .....	260
Источники .....	287
Список литературы .....	291